

2025年10月予定

月		火		水		木		金		土		日	
☆お誕生日 おめでとうございます。 10月生れの 14名様へ 10月5日(日) 10時半頃からお花をお 届けします。 				1♂男性	2♀女性	3♂男性	4♀女性	5♂男性					
				●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00 健康相談 栢原先生	●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生	お取り寄せ 倶楽部  健康相談 美濃先生	●麻雀 13:00～	お誕生日花お届け ●卓球 9:15～ ●折り紙 13:30～14:30					
6♀女性	7♂男性	8♀女性	9♂男性	10♀女性	11♂男性	12♀女性							
フレイル測定会  ♥音楽療法 14:00～15:00 健康相談 西側先生	館内健康診断 ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ●フロアエクササイズ 14:00～ ラジオ体操中止	●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生		●麻雀 13:00～ ●俳句 14:00～	●卓球 9:15～							
13♂男性	14♀女性	15♂男性	16♀女性	17♂男性	18♀女性	19♂男性							
	運営懇談会 ●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ●公社来訪日	●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	日帰りバス旅行 ●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 山本先生 12:30～ 健康相談 栢原先生		●麻雀 13:00～ ●己書 13:30～ 健康相談 美濃先生	●卓球 9:15～ ●折り紙 13:30～14:30							
20♀女性	21♂男性	22♀女性	23♂男性	24♀女性	25♂男性	26♀女性							
“テノール王子” のミュージック サロン♪  ♥音楽療法 14:00～15:00	●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ●フロアエクササイズ 14:00～ 健康相談 板谷先生	●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00	●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生	シニア大学  健康相談 美濃先生	●麻雀 13:00～	●卓球 9:15～							
27♂男性	28♀女性	29♂男性	30♀女性	31♂男性	厳選！ お取り寄せ倶楽部 10月3日(金)14時～ 一心堂(堺市) 『フルーツ大福』								
映画鑑賞会 「90歳 何がめでたい」  ♥ドッグセラピー	●麻雀 13:00～ ●くもんの「脳育」 13:15～ ♥ドッグセラピー	●麻雀 13:00～ ●大正琴 14:00～16:00 ●公社来訪日	●フロアエクササイズ 14:00～ ●元気はつらつ教室 15:00～15:20 健康相談 栢原先生										

《10月のお知らせ》

♥ は、ケアの行事です。

日帰りバス旅行
ミホミュージアムと伊賀上野の旅

桃源郷「ミホミュージアム」

伊賀焼「長谷園」

「四季のさと まつもと」

「伊賀流忍者博物館」

「伊賀上野城」

「俳聖殿」

10月16日(木)8時～17時30分頃
定員:24名 14200円から(24名の場合)

“桃源郷”をイメージしたミシュラン獲得の「ミホミュージアム」から山里の隠れ屋「四季の里まつもと」の懐石料理に舌鼓。その後は、伊賀焼窯元へ、最後はお城と忍者と松尾芭蕉ゆかり地、伊賀上野でフリータイム、お好きな観光スポットへGO！

「フレイル測定会」

協賛: 明治(株)

10月6日(月)13:30～

多目的ホール・中庭前・サークル①

握力などご自分のフレイル度を知り、今後の体力維持、向上に生かしましょう！実施後、理学療法士からアドバイスを受けます。(昨年の測定者は昨年のカルテと比較)明治(株)の体組成測定もあり。

【第5回】

「パストラルシニア大学」

10月24日(金)14時～ 多目的ホール

『耳、聞こえてますか？』(仮題)

【講師】

尼崎中央病院 耳鼻咽喉科
医師 池畑 美樹 先生